

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа  
 В.К.Смирнов

## МЕНЮ

 для организации питания в лагерях отдыха и оздоровления с дневным  
 пребыванием детей с 7-11 лет

15 июня 2022 г.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Помидоры свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5			2,8		4	0,18	
Плов из мяса птицы (филе)*	160	14,37	19,97	35,23	377,58	0,1	3,77	234,32	4,93	21,18	172,74	39,97	1,43	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Чай витаминизированн	200			9,7	39	0,15	10							
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
<b>Итого</b>		<b>20,99</b>	<b>23,61</b>	<b>72,19</b>	<b>587,38</b>	<b>0,43</b>	<b>19,37</b>	<b>234,32</b>	<b>5,53</b>	<b>150,98</b>	<b>198,7</b>	<b>63,57</b>	<b>2,71</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,52	6,08	1,86	64,8	0,02	8,28	32,64	2,84	11,51	17,04	9,13	0,4	
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,42	5,14	17,11	125,06	0,11	16,77	208,35	1,97	25,18	74,78	26,52	1	
Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	0,06	2,21	8,7	1,96	16,88	143,25	19,18	2,14	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано- пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
<b>Итого</b>		<b>27,40</b>	<b>31,17</b>	<b>109,70</b>	<b>829,57</b>	<b>0,50</b>	<b>30,06</b>	<b>272</b>	<b>8,58</b>	<b>87,26</b>	<b>342,29</b>	<b>81,13</b>	<b>6,17</b>	<b>182,12</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.